ヨーグルトニュースレター
Vol.21　2019年6月号

# 新情報！熱中症対策のカギは乳たんぱく＆乳酸菌

いよいよ夏本番。さっぱりしたヨーグルトは食欲が落ちやすい時期の栄養補給に最適です。さらにヨーグルトは熱中症になりにくい体作りにも有効。その理由について、メディアで人気の医師が解説してくれました。

## 2019年夏は熱中症が多発!?

気象庁は3か月予報で「6～8月の平均気温は北日本・東日本・西日本ではほぼ平年並みで、降水量は平年並みか多い」と発表しました（5月24日）。この予報を踏まえて、気象病や自律神経の不調にくわしいせたがや内科・神経内科クリニックの久手堅司先生は「今年の夏も暑く、多湿になりそうです。湿度が高いと汗をかきにくいため、体内に熱がこもってしまい熱中症になりやすくなります。また、雨が多い夏は天候や気圧が目まぐるしく変わるので、自律神経の働きが乱れがち。そのせいで体温調整がうまくいかないことも、熱中症の発生を増やす可能性があります」と話します。

## たんぱく質と乳酸菌がポイント！

熱中症対策には水分や塩分の補給、休息、気温や湿度の管理などが大切。その上で久手堅先生は、“自律神経”も重要なポイントと言います。自律神経には気温や気圧、緊張や運動時など体内外の環境に対応して、体温や血圧、脈拍などをコントロールする働きがあります。「自律神経と腸は密接な関係にあります。腸の調子がよいと自律神経の働きが安定し、発汗や体温をうまくコントロールできるため、熱中症になりにくいのです」

また、今話題の“たんぱく質”も熱中症への効果が期待できることわかっています（くわしくは次ページ）。「ヨーグルトには、整腸作用のある乳酸菌や良質なたんぱく質（乳たんぱく）が含まれていることから、熱中症になりにくい体づくりに有効であると考えられます」（久手堅先生、以下「」内同）。今年の夏はヨーグルトを活用し、熱中症対策をしましょう！

**ヨーグルトを活用したい6つの理由**

熱中症対策に！

(1) 乳たんぱくには**水分を体内にとどめる**効果がある。
(2) 乳たんぱくの成分が**発汗をうながして**、熱をこもりにくくする。
(3) 乳酸菌が腸の調子を整えることで、**自律神経の働き**を助ける。
(4) 乳酸菌が腸の調子を整えることで、**水分や栄養の摂取**を助ける。
(5) ヨーグルトに含まれる**ミネラルやビタミンB群**を摂取できる。
(6) たんぱく質とビタミンを一緒に摂って**暑さに対応できる体**に。

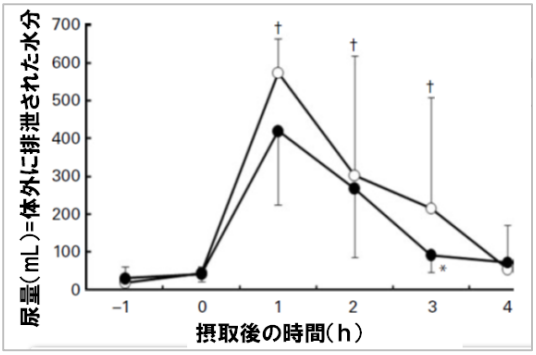
**本件に関するお問い合わせ先**
ヨーグルトPR事務局（株式会社グラムスリー内）担当：石塚
TEL：03-6402-0303　FAX：03-6402-0302

# 「ヨーグルトで熱中症対策」6つのポイントを解説

## （1）乳たんぱくには水分を体内にとどめる効果がある。

体内の水分が減ると汗を十分にかけなくなったり、皮膚の血流が減るせいで皮膚からの放熱が減ったりして、体内に熱がこもります。それを防ぐためには体内に十分な水分を保持する必要があります。

ヒトを対象にした試験 で、気温が高い時に運動をした男性を2群に分けて、一方は糖やミネラルを含む飲料(A)、もう一方は糖・ミネラルに加えて乳たんぱくを含む飲料（B）を摂取し、その後の尿量を調べたところ、Bを摂取した群のほうが尿量が少なく、体内に多くの水分を保持できたことがわかりました。




James LJ. et al., Br. J Nutr., 2011

## （2）乳たんぱくの成分が発汗をうながして、熱をこもりにくくする。

信州大学の能勢博教授らの試験 では、20～24歳の被験者18名が5日間運動を行い、1日の運動後に糖質と乳たんぱくを含む食品（C）と上記成分を含まない食品（D）を摂取。その結果、Cを摂った群では汗のかきやすさ、皮膚血管の開きやすさ（血管が開くことで熱を放出）が3倍向上しました。

## （3）乳酸菌が腸の調子を整えることで、自律神経の働きを助ける。

## （4）乳酸菌が腸の調子を整えることで、水分や栄養の摂取を助ける。

## （5）ヨーグルトに含まれるミネラルやビタミンB群を摂取できる。

「夏バテ、寒暖差疲労などでこのクリニックにくる患者さんには下痢や便秘などをくり返したり、食が細くて十分に栄養がとれない人が多いのです。このように腸が弱っていると自律神経の働きが乱れやすく、熱中症になりやすいため、患者さんにはヨーグルトなどの発酵食品をとり、腸内環境を改善するよう勧めています」

ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌は、腸内にすむ善玉菌のエサになることで腸内環境を整えます。

「腸の状態がよくなれば自律神経の働きがよくなり、発汗や体温を適切にコントロールするのに役立つと考えられます。また、腸内環境がよいと栄養をしっかり吸収できるようになるため、熱中症対策につながります。ヨーグルトにはたんぱく質のほか、ミネラルやビタミンB群も含まれているので、栄養補給にも役立ちます」

## （6）たんぱく質とビタミンを一緒に摂って暑さに対応できる体に。

熱中症対策には、体を暑さになれさせて（暑熱順化）、適切に汗をかけるようにすることも重要です。ヨーグルトに含まれる乳たんぱくとビタミンB群を摂ると、暑さにうまく対応できるようになる可能性があります。

健康な女子学生18名にたんぱく質とビタミンB群の少ない食事（E）と、たんぱく質とビタミンB群が多い食事（F）を7日間ずつ摂ってもらい、それぞれの食事摂取期間前後にサウナに入ってもらい、深部体温や体表温度、皮膚の血流量、発汗量を調べました。 その結果、たんぱく質とビタミンB群が多い食事を摂ると体表温度が上がりやすくなり、体から熱をうまく逃がせている可能性が示唆されました。また試験参加者は「たんぱく質とビタミンBが多い食事を摂った後のほうが暑い環境を快適に感じられた」と答えました。

# みんな始めてる！ ヨーグルトで夏を元気に乗り切る工夫

## ヘルシーメニューが人気のデリで ヨーグルトドリンクの提供スタート

管理栄養士の中津川かおりさんがオーナーを務める弁当・惣菜の店「さくらデリ」では、熱中症が心配な時期を目前に、ヨーグルトスムージー（1杯400円）の提供を始めます。

「ヨーグルトにはたんぱく質やビタミンB群や乳酸菌などさまざまな成分が含まれています。そこに野菜やフルーツのビタミン類と食物繊維が加わることで、栄養バランスがぐっとよくなります。暑い時期は食欲がわかなかったり、胃腸が疲れていたりして栄養不足になりがちですが、このスムージーのように手軽に栄養補給できる食品を活用し、熱中症になりにくい体を作ってほしいですね」（中津川さん）

このスムージーには甘み付けに甘酒を使用。ヨーグルトの酸味にフルーツや甘酒の自然な甘さが加わり、体にすっと浸透するような飲み心地。

「ヨーグルトや甘酒に含まれる善玉菌によって腸内環境がよくなれば栄養の吸収率も上がりますし、自律神経の働きもよくなるとされるので、熱中症対策の効果も期待できます」（中津川さん）

↓ 左／ブルーベリー、ラズベリー、バナナ入りの「ベリーヨーグルトスムージー」。右／パイナップル、小松菜、バナナ入りの「グリーンヨーグルトスムージー」。

さくらDELI :目黒駅より徒歩3分。
http://sakuradeli.com/

## 元気な高齢者グループTGK48は 「みんなでヨーグルト」が習慣

日本屈指の高温地帯・岐阜県多治見市で平成26年5月に始動したTGK48（TGK=多治見・元気・高齢者）。元気な高齢者が“歌って・踊って・食べて・飲んで”を実行することで街の元気を創出するプロジェクトです。現メンバーは男性2名、女性42名。平均年齢は70.5歳で最年長は82歳！

TGK48は毎週水曜日に約2時間、ダンスなどの練習を行います。また、市内外のイベントに招待されてパフォーマンスを披露する機会も多数。昨年度のステージ数は25回。NHKや民放、地方局の番組にも出演するほどの人気ぶりです。

TGK48のメンバーが熱中症対策に取り入れているのがヨーグルト。

「昨年はとても暑かったため、この夏は熱中症対策に力を入れようとみんなで話していました。そんな時にヨーグルトが熱中症対策によいと聞いたんです。ヨーグルトなら手軽に飲めるし、体にいいので練習のときにみんなで飲んでいるんですよ」（TGK48代表・鈴木洋守さん76歳）

## 熱中症対策にヨーグルトを活用するメリット

「発酵食品の中でもヨーグルトは手に入りやすく、デザートや間食として取り入れやすい食品です。また、たんぱく質、乳酸菌、ビタミンB群、ミネラルなどが含まれているので、効率的に栄養摂取できます。私自身も学生時代から朝食としてヨーグルトを食べる習慣があります。調理いらずで簡単に食べられるので、忙しいときや食欲のないときも重宝しています。

最近はヨーグルトや乳酸菌に関する研究が進み、さまざまな商品が開発されているため、自分に合うものを見つけやすいですね。これから暑くなってきたらよく冷やして食べると一時的に体温を下げられますし、食欲のない時期でも食べやすいのではと思います」

**せたがや内科・神経内科クリニック**
**院長　久手堅 司先生**

気象病、肩こり・首こり、自律神経失調症など多数の外来を設置し、原因がわかりにくい不調の診療にあたる。多くのテレビ番組や雑誌、講演などで活躍。著書に「最高のパフォーマンスを引き出す自律神経の整え方」（クロスメディア・パブリッシング）がある。

# 冷やしヨーグルトでおいしく熱中症対策

監修／管理栄養士 新生暁子

ヘルシー＆リッチなデザート

## ヨーグルトバーク

水分を切って重量が半分くらいになったヨーグルト適量にはちみつやジャム加え混ぜ、クッキングペーパーを敷いたバットに平らに伸ばす。好みのフルーツやナッツ、グラノーラなどを散らし、冷凍庫で冷やし固める。

●食べ応えがあるのに、アイスクリームより低カロリー。トッピング次第でさまざまな味が楽しめるのも魅力。

刺すだけ、簡単♪

## ヨーグルトアイスキャンディ

4個パックタイプのヨーグルトの蓋に切り込みを入れ、アイスキャンディ用のスティックを刺して冷凍庫で凍らせる。

●ヨーグルトに含まれる乳酸菌の働きは、凍らせても変わりません。好みのフレイバーのヨーグルトを使って作り置きしておくと、いつでも食べられて便利です。

フルーツと一緒に凍らせて

## ヨーグルトシャーベット

【作り方（4人分）】冷凍可能なジッパー付き保存袋にプレーンヨーグルト400g、はちみつ大さじ5を入れて混ぜ、すいか200gを加える。めん棒などで袋を叩いてすいかを潰し、冷凍庫へ。凍ったら袋の上から砕いて器に盛る。

●フルーツを混ぜて凍らせるとヨーグルトが分離せず、しゃりしゃり食感に。すいかにはスポーツドリンクと同様に、水分、ミネラル、糖が含まれているので、ヨーグルトと合わせれば熱中症への効果がさらにアップします。

すっきり味で飲みあきない

## さっぱりヨーグルトドリンク

【作り方（2人分）】ミキサーにプレーンヨーグルト100g、氷200g、はちみつ、レモン汁各大さじ2を入れて撹拌する。氷が砕けたらプレーンヨーグルト100gを加えてさらに5秒間撹拌する。

●ヨーグルトのビタミンB群やレモンのクエン酸には疲労回復効果があります。ヨーグルトの酸味にレモンの香りと酸味が加わることでさらに清涼感がアップ。レモンの代わりにお好みのフルーツを加えてもおいしくいただけます。